

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Simpulan dari penelitian ini adalah Kopi Luwak Robusta meningkatkan daya tahan otot tungkai pada anggota klub renang putra.

5.2 Saran

Terdapat beberapa saran yang diberikan peneliti antara lain

- Perenang agar dapat mengonsumsi kopi luwak robusta 60 menit sebelum berenang karena dapat menunda terjadinya kelelahan otot sehingga daya tahan otot tungkai dapat meningkat.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menguji efek lain dari kopi luwak robusta.